

TRÆNINGSLEJR 2022 – Poggio All'agnello, Piombino, Toscana, Italien
13 - 20 oktober 2022 – AARHUS SWIM



Det er med stor glæde at vi nu udsender de endelige informationer omkring træningslejren i efterårsferien 2022 som igen går til Italien, nærmere Poggio All'agnello, Piombino i Toscana området. I nedenstående vil i finde alle nødvendige informationer omkring træningslejren. Det gælder dog ikke det træningsmæssige... 😊

Udrejse: Torsdag d. 13. oktober 2022 fra Billund Lufthavn – Svømmerne kommer SELV til Billund.

Hjemkomst: Torsdag d. 20 oktober 2022 til Billund lufthavn – Svømmerne sørger selv for hjemtransport

Rejseplan: **Torsdag d. 13. oktober 2022 – mødetid Billund lufthavn – 14.00**

Flyver til Pisa 16.25 – 18.40 – Afhentes i bus som køre os til stedet (ca 1 times kørsel)

Torsdag d. 20. oktober 2022 – afrejse fra stedet ca. 15.30

Flyver til Billund 19.05 – 21.45 – vi ankommer således til Billund ca. 21.45 hvis man afhentes.

Kørsel til og fra Billund, må svømmere og forældre aftale indbyrdes og lave kørselsfællesskaber. Skulle der være udfordringer med dette, så giv besked til Bjarne i god tid.

Hotel: Hotellejligheder 4-5 sengs værelser som antallet går op i.

Værelser: Værelsesfordeling laves i samarbejde med svømmerne – et udkast er sendt til stedet. Der er fri internet på alle værelser (virker dog meget langsomt). Der skulle være cykeludlejning på stedet. Stedet ligger ca. 1 km fra Piombino by. Byen vi bor i, har en lille købmand.

Måltider: all inklusive hotel – alle hovedmåltider – man sørger selv for snacks/mellemmåltider på turen.

Spisetider: Oplyses når vi ankommer men vil typisk være 07.30/09.00 – 12.00/13.30 – 18.30/19.30

Træning: 2x2 timer hver dag – 11.00-13.00/17.00-19.00 eller 09.30-11.30/16.00-18.00
Vi har 4 baner på hver træning.
Svøm, Styrke og dryland træningsplan kommer ved ankomst.

- Udflugt: Der planlægges udflugt til Pisa. Vi ser på mulighederne når vi er ankommet. Medbring penge til en evt udflugt – og evt shopping.
- Pas: Husk at tjekke at jeres pas er gyldige på afrejse og hjemkomst tidspunkt. Passet skal helst være gyldig i mindst 3 måneder ved indrejse til Italien.
- Sygesikring: Husk at medbringe det blå sygesikrings bevis.
- Forsikringer: Vi er omfattet af DIF's rejseforsikring. Bjarne har police med.
Det er eget ansvar at tegne ekstra forsikringer, men den enkelte er dækket ved sygdom mm. via DIF.
- Lommepenge: Det er op til hver enkelt hvor meget man tager med i lommepenge. Kreditkort kan bruges.
- Madpakke: Der medbringes madpakke til udrejsen. HUSK ingen væske med i håndbagagen ved tje-in.
- Bagage: 1 kuffert + 1 håndbagage = 20 kg + 8 kg
- Husk: Tøj og sko til landtræning og daglig brug. Sandaler e.lign ved bassinet. Tøj og sko til daglig. Sørg for at have varmt tøj med til kolde morgener og aftener.
God ide hvis man har en svømme parka jakke ☺. Toiletsager, medicin, Computer/tablet og evt. lektier.
- Svøm.udstyr: Svømmeplade, håndpadler store. Fingerpadler, pullbuoy, snorkel, mindst 2 par svømmebriller
1 par mørke spejlbriller vil være hensigtsmæssigt, mindst 2 badehætter, mindst 2 par badetøj, zoomers.
- Energidrik: Medbring selv hjemmefra.
- Håndklæder: Medbring egne håndklæder til turen – der er ikke fri håndklæder i Italien.
- Vand: Vandet skulle være sikkert at drikke. Medbring drikkedunk til især træning (og evt. energidrik)
- Corora: Der er ingen restriktioner i skrivende stund – man kan måske have et par mundbind med hvis....
- Vejret: Tjek vejret (lige syd for Pisa). Medbring tøj til disse forhold.
- Træner: 2 trænere i år – Sebastian og Bjarne.

Træning fredag aften d. 21. oktober efter hjemkomst er obligatorisk for alle på svømmestadion. Tidspunkt oplyses senere til svømmerne.